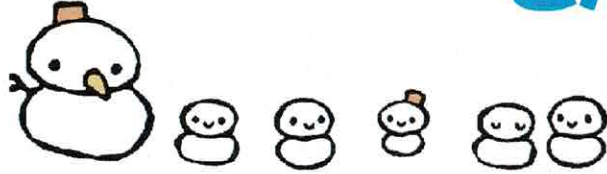


こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	340 kcal
蛋白質	12.1 g
脂質	7.6 g



	月	火	水	木 12/1	金 12/2	土 12/3
昼				米飯 120g キャベツの巣籠り卵 コンスープ *夕食から取る ☆ごま和え(ほうれん)	米飯 120g ☆quick酢豚 味噌汁(さつまいも・葱 *朝食から取る 即席漬け(キャベツ)	米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	12/5 米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(インゲン・白菜) *朝から取る ☆ゆかり和え	12/6 米飯 120g ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花) ☆チュー(カキフライ) ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	12/7 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	12/8 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カキフライ)	12/9 米飯 120g ☆おでん かきたま汁 ☆ごま和え(スナップエンドウ)	12/10 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	12/12 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズかけ(トマト)	12/13 炊込おこわ ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜) ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ・カキ) ☆和え物(オクラ・花かつお)	12/14 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	12/15 米飯 120g ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	12/16 米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ) *朝から取る ☆サラダ(卵)	12/17 米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜)
昼	12/19 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚げ) *朝から取る サラダ(胡瓜)	12/20 ☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシングかけ(カキフライ)	12/21 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ) *朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	12/22 米飯 120g ☆フナ豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え	12/23 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ) *朝から取る サラダ(レタス)	12/24 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	12/26 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) *朝から取る 茶碗蒸し	12/27 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ	12/28 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 *夕食から取る ☆ドレッシングかけ(加25)	12/29 12/30 12/31		

*食材の都合により変更になる場合があります。
益田赤十字病院 栄養課